

HOME OFFICE BREAK 2

TRAINING BY



BOOTYMAKER^{BM}



ROZRUCH DLA „SIEDZĄCYCH” W FORMIE OBWODU :

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
OVERHEAD ARM RAISE	10	3		SKUP SIĘ NA ODDECHU.
GLUTE BRIDGE	10	3		
NO MONEY	10	3		TRZYMAJ AKTYWNY KORPUS!
COSSACK SQUAT	5	3		DOPINAJ POŚLADEK
BAND PULL APART	10	3		



BOOTYMAKER^{BM}

BOOTYMAKER.PL